

Утверждаю: заведующей МДОУ ЦРМО



"Сибирская детская с/ш" Швей-Швейц М. Н.

Основное (организованное) десятидневное меню четырехразового питания

завтрак, второй завтрак обед, полдник)

для учащихся дошкольных образовательных организаций

Иркутского районного муниципального образования в возрасте от 3 до 7 лет для пищеблоков работающих на

полуфабрикатах с режимом работы 10,5 ч.

(сезон осень-зима).

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций (от 1 до 7 лет)
Пермь 2021 год.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений Пермь - 2001 г.

Основное (организованное) десятидневное меню для дошкольных образовательных учреждений
образовательных организаций Иркутского районного муниципального образования
(дошкольные учреждения с длительностью пребывания 10,5 часов) Возраст 3-7 лет
(осень-зима)
Для пищеблоков работающих на полуфабрикатах

День 1

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход)	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
	ЗАВТРАК					
Сб. Новосибирск 2021 № 54-6т-2020	0	0	0	0	0	0
Сб. Пермь 2001 № 253	сырники	1/180	134,50	5,60	6,10	14,30
Сб. Новосибирск 2021 № 54-6о-2020	напиток кофейный с молоком	1/200	118,71	2,79	3,19	19,71
ПВ	яйцо варёное	1/40	56,40	4,80	4,00	0,30
	батон в/с	1/30	78,27	2,28	0,87	15,33
	ИТОГО ЗАВТРАК		387,88	15,47	14,16	49,64
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
Сб. Пермь 2001 №251	напиток кисломолочный	1/170	90,00	2,70	3,00	13,05
	ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК		90,00	2,70	3,00	13,05
	ИТОГО ОБА ЗАВТРАКА		477,88	18,17	17,16	62,69
	ОБЕД					
Сб. Новосибирск 2021 № 54-2з-2020	отурец в нарезке	1/50	6,67	0,33	0,00	1,33
Сб. Пермь 2001 № 39	Суп картофельный с мясными фрикадельками	1/200/25	136,50	3,10	4,90	20,00
Сб. Новосибирск 2021 № 54-1г-2020	макаронны отварные	1/140	180,41	4,20	4,57	30,61
ПВ	Котлета рыбная из белой рыбы ПФ	1/70	122,01	3,90	2,49	21,00
ПВ	сок фруктовый в ассортименте	1/200	86,60	1,00	0,20	20,20
ПВ	хлеб пшеничный I с	1/30	70,14	2,37	0,30	14,49
ПВ	хлеб ржаной	1/30	61,80	2,04	0,36	12,60
	ИТОГО ОБЕД		664,13	16,94	12,82	120,24
	ПОЛДНИК					
Сб. Новосибирск 2021 № 54-27м-2020	рагу из курицы	1/150	193,00	12,50	14,20	3,80
Сб. Новосибирск 2021 № 54-5гн-2020	Чай с облепихой и сахаром	1/200	46,67	0,40	0,80	9,47
	ИТОГО ПОЛДНИК		239,67	12,90	15,00	13,27
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1381,68	48,01	44,98	196,19

День 2

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход)	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
ЗАВТРАК						
Сб. новосибирск 2021 № 54-9к-2020	каша вязкая молочная овсянная	1/180	164,80	1,50	5,20	28,00
Сб. Пермь 2001 № 248	какао с молоком	1/5	91,08	4,14	3,24	11,34
Сб. Новосибирск 2021 № 53-19з-2020	масло сливочное порциями	1/30	32,80	0,05	3,60	0,05
ПВ	батон в/с	1/170	78,27	2,28	0,87	15,33
ПВ	хлеб ржаной	1/10	20,60	0,68	0,12	4,20
	ИТОГО ЗАВТРАК		476,63	14,09	17,11	66,57
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
сб. Пермь 2001 №251	Напиток кисломолочный	1/170	90,00	2,70	3,00	13,05
	ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК		90,00	2,70	3,00	13,05
	ИТОГО ОБА ЗАВТРАКА		566,63	16,79	20,11	79,62
ОБЕД						
Сб. Новосибирск 2021 № 54-3з-2020	помидор в нарезке	1/50	10,83	0,50	0,17	1,83
Сб. Новосибирск 2021 № 54-2е-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/200	110,22	4,70	5,66	10,12
Сб. Новосибирск 2021 № 54-2е-2020	курица отварная	1/80	123,50	25,70	1,90	0,90
Сб. Новосибирск 2021 №54-1г-2020	картофельное пюре	1/150	138,80	3,20	5,20	19,80
Сб. Новосибирск 2021 № 54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	1/180	73,08	0,45	0,00	17,82
ПВ	хлеб пшеничный I с	1/30	70,14	2,37	0,30	14,49
ПВ	хлеб ржаной	1/30	61,80	2,04	0,36	12,60
	ИТОГО ОБЕД		588,37	38,96	13,59	77,56
ПОЛДНИК						
ПВ	баранка	1/40	71,56	5,40	0,40	11,59
Сб. Новосибирск 2021 № 54-21хн-2020	кисель из брусники	1/180	54,81	0,09	0,09	13,41
ПВ	фрукт свежий (яблоко)	1/100	48,21	0,26	0,17	11,41
	ИТОГО ПОЛДНИК		174,58	5,75	0,66	36,41
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1329,58	61,50	34,36	193,59

День 3

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход) 1-3л.	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
ЗАВТРАК						
Сб. Новосибирск 2020 № 54-10-2020	Омлет натуральный	1/130	72,35	3,05	5,47	2,73
Сб. Новосибирск 2020 № 54-2гн-2020	Чай с сахаром	1/200	26,80	0,20	0,00	6,50
Сб. Новосибирск 2021 № 54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	1/15	54,30	3,45	4,50	0,00
ПВ	батон в/с	1/30	78,27	2,28	0,87	15,33
ПВ	хлеб ржаной	1/25	51,50	1,70	0,30	10,50
	ИТОГО ЗАВТРАК		283,22	10,68	11,14	35,06
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Сб. Пермь 2001 №251	Напиток кисломолочный	1/170	90,00	2,70	3,00	13,05
	ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК		90,00	2,70	3,00	13,05
	ИТОГО ОБА ЗАВТРАКА		373,22	13,38	14,14	48,11
ОБЕД						
Сб. Новосибирск 2021 № 54-8з-2020	салат из белокачанной капусты с морковью	1/60	82,10	1,00	6,10	5,80
Сб. Новосибирск 2021 № 54-54-3с-2020	рассольник Ленинградский	1/200	96,64	4,74	5,80	13,62
ПВ	Котлета рыбная из красной рыбы ПВ	1/70	114,20	6,20	4,00	13,35
Сб. Пермь 2001 №204	картофель отварной	1/150	184,70	3,14	7,04	27,21
ПВ	сок фруктовый в асортименте	1/200	86,60	1,00	0,20	20,20
ПВ	хлеб пшеничный 1 с	1/30	70,14	2,37	0,30	14,49
ПВ	хлеб ржаной	1/15	30,90	1,02	0,18	6,30
	ИТОГО ОБЕД		665,28	19,47	23,62	100,97
ПОЛДНИК						
Сб. Новосибирск 2021 № 54-6хн-2020	Компот из вишни	1/180	29,25	0,18	0,09	6,93
ПВ	кекс	1/50	159,20	3,20	8,80	16,80
ПВ	фрукт свежий (груша)	1/400	45,50	0,40	0,30	10,30
	ИТОГО ПОЛДНИК		233,95	3,78	9,19	34,03
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1272,45	36,63	46,95	183,11

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход) 1-3л.	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
ЗАВТРАК						
Сб. Новосибирск 2021 № 54-20к-2020	каша жидкая молочная гречневая	1/200	140,00	1,80	5,73	20,30
Сб. Пермь 2001 № 253	напиток кофейный с молоком	1/200	118,71	2,79	3,19	19,71
ПВ	повидло фруктовое	1/15	24,24	0,06	0,00	6,00
ПВ	батон в/с	1/30	78,27	2,28	0,87	15,33
ПВ	хлеб ржаной	1/10	20,60	0,68	0,12	4,20
	ИТОГО ЗАВТРАК		381,82	7,61	9,91	65,54
сб. Пермь 2001 №251	ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
	Напиток кисломолочный	1/170	90,00	2,70	3,00	13,05
	ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК		90,00	2,70	3,00	13,05
	ИТОГО ОБА ЗАВТРАКА		471,82	10,31	12,91	78,59
ОБЕД						
Сб. Новосибирск 2021 № 54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	1/200	123,82	5,90	3,90	16,28
ПВ	якра кабачковая	1/50	46,35	0,80	3,15	3,70
ПВ	Котлеты из говядины Пф	1/80	126,92	3,90	7,48	11,00
Сб. Новосибирск 2021 № 54-19г-2020	кануста белокочанная тушеная	1/150	284,70	4,20	24,30	12,30
ПВ	Напиток витаминизированный "Витонка" в ассортименте	1/190	71,82	0,00	0,00	17,96
ПВ	хлеб пшеничный I с	1/30	70,14	2,37	0,30	14,49
ПВ	хлеб ржаной	1/30	61,80	2,04	0,36	12,60
	ИТОГО ОБЕД		785,55	19,21	39,49	88,33
ПОЛДНИК						
ПВ	булочка в ассортименте	1/40	124,02	2,28	7,3	12,3
Сб. Новосибирск 2021 № 54-22хн-2020	кисель из вишни	1/180	47,52	0,18	0	11,7
ПВ	фрукт свежий (апельсин)	1/100	37,8	0,9	0,2	8,1
ПВ	зефир ванильный	1/30	96,99	0,24	0,03	23,94
	ИТОГО ПОЛДНИК		306,33	3,6	7,53	56,04
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1563,70	33,12	59,93	222,96

День 5

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход)	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
ЗАВТРАК						
Сб. Новосибирск 2021 № 54-16к-2020	каша "Дружба"	1/200	143,20	3,60	5,87	19,00
Сб. Новосибирск 2021 № 54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	1/200	28,00	0,30	0,00	6,70
Сб. Новосибирск 2021 № 54-6о-2020	яйцо варёное	1/40	56,40	4,80	4,00	0,30
ПВ	батон в/с	1/30	78,27	2,28	0,87	15,33
ПВ	хлеб ржаной	1/10	20,60	0,68	0,12	4,20
	ИТОГО ЗАВТРАК		326,47	11,66	10,86	45,53
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
сб. Пермь 2001 №251	Напиток кисломолочный	1/170	90,00	2,70	3,00	13,05
	ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК		90,00	2,70	3,00	13,05
	ИТОГО ОБА ЗАВТРАКА		416,47	14,36	13,86	58,58
ОБЕД						
Сб. Новосибирск 2021 № 54-2з-2020	огурец в нарезке	1/50	6,67	0,33	0,00	1,33
Сб. Пермь 2001 № 39	Суп картофельный с мясными фрикадельками	1/1/200/25	136,50	3,10	4,90	20,00
ПВ	Котлета рыбная из белой рыбы ПФ	1/70	122,01	3,90	2,49	21,00
Сб. Новосибирск 2021 №54-9г-2020	рагу из овощей	1/150	105,50	2,20	5,90	10,90
ПВ	сок фруктовый в ассортименте	1/180	77,94	0,90	0,18	18,18
ПВ	хлеб пшеничный I с	1/30	70,14	2,37	0,30	14,49
ПВ	хлеб ржаной	1/10	20,60	0,68	0,12	4,20
	ИТОГО ОБЕД		539,36	13,48	13,89	90,10
ПОЛДНИК						
Сб. Пермь 2001 № 265	Блины со сметаной	1/100	106,93	5,33	3,73	13,00
ПВ	компот из смородины	1/180	24,21	0,18	0,09	5,67
ПВ	фрукты свежие (банан)	1/100	94,50	1,50	0,50	21,00
	ИТОГО ПОЛДНИК		225,64	7,01	4,32	39,67
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1181,47	34,86	32,07	188,35

День 6

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход)	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
ЗАВТРАК						
Сб. Новосибирск	пудинг из творога с яблоками	1/180	114,80	3,80	5,60	12,30
Сб. Новосибирск 2021 № 54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	1/200	51,10	1,60	1,10	8,70
Сб. Новосибирск 2021 № 54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	1/15	54,30	3,45	4,50	0,00
ПВ	батон в/с	1/30	78,27	2,28	0,87	15,33
ПВ	хлеб ржаной	1/10	20,60	0,68	0,12	4,20
	ИТОГО ЗАВТРАК		319,07	11,81	12,19	40,53
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
сб. Пермь 2001 №251	Напиток кисломолочный	1/170	90,00	2,70	3,00	13,05
	ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК		90,00	2,70	3,00	13,05
	ИТОГО ОБА ЗАВТРАКА		409,07	14,51	15,19	53,58
ОБЕД						
Сб. Новосибирск 2021 № 54-3з-2020	помидор в нарезке	1/50	10,83	0,50	0,17	1,83
Сб. Новосибирск 2021 № 54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	4/200	90,66	4,30	5,62	5,72
Сб. Новосибирск 2021 № 54-2г-2020	макаронны отварные с овощами	4/750	196,90	5,40	4,90	32,80
ПВ	Биточки из говяжьины ПФ	1/80	126,92	3,90	7,48	11,00
Сб. Новосибирск 2021 № 54-2хн-2020	Компот из кураги	1/180	60,93	0,90	0,09	14,13
ПВ	хлеб пшеничный 1 с	0/03	70,14	2,37	0,30	14,49
ПВ	хлеб ржаной	0/03	61,80	2,04	0,36	12,60
	ИТОГО ОБЕД		618,18	19,41	18,92	92,57
ПОЛДНИК						
ПВ	печенье овсяное	1/50	318,26	13,99	15,10	31,60
Сб. Новосибирск 2021 № 54-20хн-2020	кисель из апельсина <i>Ваниль шипов.</i>	1/190	57,10	0,38	0,10	13,68
ПВ	фрукты свежие(мандарин)	1/100	52,19	0,81	0,31	11,54
	ИТОГО ПОЛДНИК		427,55	15,18	15,51	56,82
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1454,80	49,10	49,61	202,97

День 7

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход)	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
ЗАВТРАК						
Сб. Новосибирск 2021 № 54-21к-2020	каша жидкая молочная рисовая	1/200	133,88	3,72	4,20	28,67
Сб. Пермь 2001 № 253	напиток кофейный с молоком	1/200	118,71	2,79	3,19	19,71
Сб. Новосибирск 2021 № 53-19з-2020	масло сливочное порциями	1/5	32,80	0,05	3,60	0,05
ПВ	батон в/с	1/30	78,27	2,28	0,87	15,33
ПВ	хлеб ржаной	1/10	20,60	0,68	0,12	4,20
	ИТОГО ЗАВТРАК		384,26	9,52	11,98	67,96
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
сб. Пермь 2001 №251	Напиток кисломолочный	1/170	90,00	2,70	3,00	13,05
	ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК		90,00	2,70	3,00	13,05
	ИТОГО ОБА ЗАВТРАКА		474,26	12,22	14,98	81,01
ОБЕД						
Сб. Новосибирск 2021 № 54-63-2020	салат из капусты с помидорами и огурцами	1/60	73,40	1,30	6,60	2,20
Сб. Новосибирск 2021 № 54-18с-2020	свекольник	1/200	88,36	1,80	4,28	10,66
ПВ	Котлета рыбная из красной рыбы ПВ	1/70	114,20	6,20	4,00	13,35
Сб. Новосибирск 2021 №54-11г-2020	картофельное пюре	1/150	138,80	3,20	5,20	19,80
ПВ	хлеб пшеничный 1 с	1/30	70,14	2,37	0,30	14,49
ПВ	хлеб ржаной	1/30	61,80	2,04	0,36	12,60
	ИТОГО ОБЕД		546,70	16,91	20,74	73,10
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ						
Сб. Новосибирск 2021 № 54-бхн-2020	компот из вишни	1/180	38,97	0,27	0,09	9,27
ПВ	булочка в ассортименте	1/40	124,02	2,28	7,30	12,30
ПВ	фрукт свежий (яблоко)	1/100	48,21	0,26	0,17	11,41
ПВ	мармелад	1/20	63,60	0,02	0,00	15,88
	ИТОГО ПОЛДНИК		274,80	2,83	7,56	48,86
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1295,76	31,96	43,28	202,97

День 8

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход)	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
ЗАВТРАК						
Сб. Новосибирск 2020 № 54-10-2020	Омлет натуральный	1/130	72,35	3,05	5,47	2,73
Сб. Пермь 2001 № 248	какао с молоком	1/180	91,08	4,14	3,24	11,34
ПВ	новидло фруктовое	1/30	48,48	0,12	0,00	12,00
ПВ	батон в/с	1/30	78,27	2,28	0,87	15,33
ПВ	хлеб ржаной	1/30	61,80	2,04	0,36	12,60
	ИТОГО ЗАВТРАК		351,98	11,63	9,94	54,00
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Сб. Пермь 2001 №251	Напиток кисломолочный	1/170	90,00	2,70	3,00	13,05
	ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК		90,00	2,70	3,00	13,05
	ИТОГО ОБА ЗАВТРАКА		441,98	14,33	12,94	67,05
ОБЕД						
Сб. Новосибирск 2021	салат из свежесы отварной	1/60	45,90	0,80	2,70	4,60
Сб. Пермь 2001 № 38	Суп картофельный с макаронными изделиями	1/150	74,47	1,70	1,72	13,06
ПФ	Тефтели из говядины ПФ	1/80	131,60	3,90	8,00	11,00
Сб. Новосибирск 2021 № 54-19г-2020	капуста белокочанная тушеная	1/150	284,70	4,20	24,30	12,30
Сб Новосибирск 2021 № 54-3хн-2020	компот из черносливя	1/200	81,80	0,50	0,20	19,50
ПВ	хлеб пшеничный I с	1/30	70,14	2,37	0,30	14,49
ПВ	хлеб ржаной	1/30	61,80	2,04	0,36	12,60
	ИТОГО ОБЕД		750,41	15,51	37,58	87,55
ПОЛДНИК						
ПВ	Вареники с овощным фаршем (капуста) нф со сметаной	1/150	252,55	16,30	14,35	14,55
ПВ	компот из аблепихи	1/180	35,46	0,18	0,90	6,66
	ИТОГО ПОЛДНИК		288,01	16,48	15,25	21,21
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1480,40	46,32	65,77	175,81

День 9

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход)	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
ЗАВТРАК						
Сб. Пермь 2001 № 90	каша манная молочная жидкая	1/200/5	87,50	2,00	3,50	12,00
Сб. Новосибирск 23021 № 54-4з-2020	Чай без сахара	1/200	1,20	0,20	0,00	0,10
Сб. Новосибирск 2021 № 54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	1/15	54,30	3,45	4,50	0,00
ПВ	бюгон в/с	1/30	78,27	2,28	0,87	15,33
ПВ	хлеб ржаной	1/10	20,60	0,68	0,12	4,20
	ИТОГО ЗАВТРАК		241,87	8,61	8,99	31,63
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
сб. Пермь 2001 №251	Напиток кисломолочный	1/170	90,00	2,70	3,00	13,05
	ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК		90,00	2,70	3,00	13,05
	ИТОГО ОБА ЗАВТРАКА		331,87	11,31	11,99	44,68
ОБЕД						
Сб. Новосибирск 2021 № 54-2з-2020	огурец в нарезке	1/50	6,67	0,33	0,00	1,33
Сб. Новосибирск 2021 № 51-17с-2020	Суп из овощей	1/200	71,48	1,42	3,72	8,08
ПВ	Коплета рыбная из белой рыбы ПФ	1/70	116,37	3,90	2,49	21,00
Сб. Новосибирск 2021 №54-6г-2020	рис отварной	1/150	203,60	3,60	4,80	36,50
Сб. Новосибирск 2021 № 54-11хн-2020	компот из брусники	1/180	29,61	0,09	0,09	7,11
ПВ	хлеб пшеничный 1 с	1/30	70,14	2,37	0,30	14,49
ПВ	хлеб ржаной	1/30	61,80	2,04	0,36	12,60
	ИТОГО ОБЕД		559,67	13,75	11,76	101,11
ПОЛДНИК						
ПВ	Напиток витаминизированный "Витошка"	1/180	68,04	0,00	0,00	17,01
Сб. Пермь 2001 № 265	Блинчики со стущенкой	1/100	142,40	8,00	5,60	15,00
ПВ	фрукт свежий (банан)	1/100	94,50	1,50	0,50	21,00
	ИТОГО ПОЛДНИК		304,94	9,50	6,10	53,01
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1196,48	34,56	29,85	198,80

День 10

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход)	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
ЗАВТРАК						
Сб. Новосибирск 2021 № 54-12к-2020	каша вязкая молочная пшеничная	1/200	168,70	1,60	5,90	27,30
Сб. Пермь 2001 № 253	напиток кофейный с молоком	1/200	118,71	2,79	3,19	19,71
Сб. Новосибирск 2021 № 53-19з-2020	масло сливочное порциями	1/5	32,80	0,05	3,60	0,05
ПВ	батон в/с	1/30	78,27	2,28	0,87	15,33
ПВ	хлеб ржаной	1/10	20,60	0,68	0,12	4,20
	ИТОГО ЗАВТРАК		419,08	7,40	13,68	66,59
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Сб. Пермь 2001 №251	Напиток кисломолочный	1/170	90,00	2,70	3,00	13,05
	ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК		90,00	2,70	3,00	13,05
	ИТОГО ОБА ЗАВТРАКА		509,08	10,10	16,68	79,64
ОБЕД						
Сб. Новосибирск 2021 № 54-3з-2020	помидор в нарезке	1/50	10,83	0,50	0,17	1,83
Сб. Пермь 2001 № 39	Суп картофельный с мясными фрикадельками	1/200/25	136,50	3,10	4,90	20,00
ПВ	Шницель из говядины ПФ	1/80	128,12	4,20	7,48	11,00
ПВ	канюста тушённая с морковью в молоке	1/150	104,60	3,30	4,28	13,23
Сб. Новосибирск 2021 № 54-4хл-2020	компот из изюма	1/180	68,49	0,36	0,09	16,56
ПВ	хлеб пшеничный 1 с	1/30	70,14	2,37	0,30	14,49
ПВ	хлеб ржаной	1/20	41,20	1,36	0,24	8,40
	ИТОГО ОБЕД		559,88	15,19	17,45	85,51
ПОЛДНИК						
ПВ	булочка в ассортименте	1/40	124,02	2,28	7,30	12,30
Сб. Новосибирск 2021 № 54-24хл-2020	кисель из облепихи	1/200	58,70	0,30	1,10	11,90
ПВ	фрукт свежий (мандарин)	1/100	51,27	0,81	0,31	11,31
	ИТОГО ПОЛДНИК		233,99	3,39	8,71	35,51
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1302,95	28,68	42,84	200,66
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:		13459,26	404,73	449,64	1965,42

распределение калорийности 2-7 лет						
норма	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)	энергетическая ценность (ккал)	У (г/сут)
завтрак 20%	360	10,80	12,00	52,30		
факт	360	10,8	12,0	52,3		
2 завтрак 5%	90	2,70	3,00	13,05		
факт	90	2,7	3,0	13,05		
обед 35%	630	18,90	21,00	91,35		
факт	630	18,9	20,99	91,70		
полдник 15%	270	8,10	9,00	39,15		
факт	270	8,10	9,00	39,15		
Итого за 10 дней норма	1350	40,50	45,00	195,85		
Итого за 10 дней факт	1350	40,53	45,00	195,85		

район

наименование продуктов	нормы, нетто 3-7 10 ч.ч., (г)	факт, нетто (г)	отклонение от нормы +/- (г)
молоко, кисломолочные продукты	337,5	339,6013333	-2,10
творог	30	30,888	-0,89
сметана	8,25	8,580666667	-0,33
сыр	4,5	4,50	0,00
мясо	41,25	37,24222222	4,01
птица	18	16,842	1,16
рыба	27,75	29,4	-1,65
яйцо гр	30	32,25222222	-2,25
картофель	105	105,3021667	-0,30
овощи	165	165,3923889	-0,39
фрукты свежие	75	80	-5,00
сухофрукты	8,25	8,23422	0,02
сок	75	76	-1,00
витаминизированные напитки	37,5	37	0,50
хлеб ржаной	37,5	37,5	0,00
хлеб пшеничный	60	60	0,00
крупы, бобовые	32,25	31,29866667	0,95
макаронные изделия	9	9,04	-0,04
мука пшеничная	21,75	12,388	9,36
масло сливочное	15,75	17,90622222	-2,16
масло растительное	8,25	5,06	3,19
кондитерские изделия	15	15	0,00
чай	0,45	0,533333333	-0,08
какао-порошок	0,45	0,54	-0,09
кофейный напиток	0,9	0,8	0,10
сахар	22,5	44,94766667	-22,45
дрожжи	0,375	0,37	0,01
крахмал	2,25	2,25	0,00
соль	3,75	2,433866667	1,32

без учёта фруктов в напитках и блюдах

20

без учёта муки в варениках, булочках и КИ

рекомендовано уменьшить кол-во сахара в блюдах и напитках

